

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О. К./

МЕНЮ

9 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	4,1	6,5	29,9	184,8	0,1
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30 / 30	2,1	2,4	15,2	88,6	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				2,5	2,3	0,1	29,0	0
				8,2	13,3	47,0	322,8	0,1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				0,5	0,1	9,2	41,4	0,9
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ	150	2,2	5,0	10,5	89,6	11,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	64,62 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ПЛОВ С ТУШЕНКОЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	160	12,6	11,6	31,9	290,5	0,6
		РИС	45 / 45	3	0,5	30,3	134,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,892 / 1,89	0	1,5	0	12,7	0
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	60 / 60	9,3	7,7	0,1	118,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,5	47,6	0
СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,2	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,135 / 15,135	1,1	0,1	6,9	32,2	0
		18,6	17,1	76,3	533,3	13,0
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,0	3,6	7,1	81,0	0,8
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,0	1,4	10,2	56,3	0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15 / 15	1	1,4	10,2	56,3	0
		5,0	5,0	17,3	137,3	13,8
Ужин 1						
СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ	70	9,5	5,9	2,5	96,9	0,6
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	90 / 47,7	7,2	0,4	0	30,9	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт. / 9,73	1,1	1	0,1	13,8	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,7	3,2	2,6	40,7	1,1
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40 / 38	0,7	3,2	2,6	40,7	1,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,2	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,135 / 15,135	1,1	0,1	6,9	32,2	0
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8 / 43,8	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5 / 109,5	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		11,4	9,2	18,6	196,0	15,5

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
/Галушко О. К./

МЕНЮ

9 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	5,0	7,3	38,0	227,5	0,2
		КРУПА МАННАЯ	22 / 22	2,2	0,2	14,1	65,2	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40 / 40	2,8	3,2	20,2	118,1	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				2,5	2,2	0,1	28,5	0
				9,9	14,3	61,0	395,0	0,2
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				0,5	0,1	9,2	41,4	1,0
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	7,0	13,0	118,0	13,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	75,38 / 49	1	0,2	7,7	33,9	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ПЛОВ С ТУШЕНКОЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	15,4	14,7	42,8	374,4	0,8
		РИС	60 / 60	4	0,6	40,4	179,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,048 / 3,048	0	2,4	0	20,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	70 / 70	10,9	8,9	0,1	138,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	30 / 22,5	0,3	0	1,5	7,1	0,4

	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
			23,0	22,2	97,3	681,0	15,7
Полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
			6,2	6,3	22,1	172,3	16,6
Ужин 1							
	СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ	80	10,7	7,6	3,1	118,2	0,7
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	100 / 53	8	0,5	0	34,4	0,4
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,9	1,2	1	0,1	14,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,0	5,0	4,2	64,3	1,7
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	63,143 / 59,98	1	5	4,2	64,3	1,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30,1	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
			13,2	12,7	24,0	255,3	19,0